

## 怒りの維持過程の解明と筆記開示による低減効果に関する検討

著者	遠藤 寛子
内容記述	筑波大学博士（心理学）学位論文・平成25年3月25日授与（甲第6547号）
発行年	2013
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/120011">http://hdl.handle.net/2241/120011</a>

氏 名 (本籍)	えん どう ひろ こ 遠 藤 寛 子 (石 川 県)
学 位 の 種 類	博 士 (心 理 学)
学 位 記 番 号	博 甲 第 6547 号
学位授与年月日	平成 25 年 3 月 25 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科
学 位 論 文 題 目	怒りの維持過程の解明と筆記開示による低減効果に関する検討

主	査	筑波大学准教授	博士 (心理学)	湯 川 進太郎
副	査	筑波大学教授	文学博士	松 井 豊
副	査	筑波大学准教授	博士 (心理学)	佐 藤 有 耕
副	査	筑波大学教授	医学博士	小 玉 正 博

## 論 文 の 内 容 の 要 旨

### (目的)

近年、怒りの制御の困難さが問題視されている中、“怒りの維持”が対人葛藤を産み、心身の健康状態を蝕むことが明らかにされている。しかし、こうした怒りの維持状態に対する制御方法の開発は未だ少ない状況である。そこで本論文では、以下の4点を目的とした。まず、怒りが喚起された場面において、制御のための対処として頻繁に用いられる“他者への開示”に注目し、(1) 他者への開示によるネガティブな影響過程について検討を行うことを目的とした。その上で、(2) 他者への開示に伴うリスクを防ぎつつ、出来事への“直面”を促すのに適した“筆記開示法”を用い、維持された怒りの低減効果について実験的検討を行うことを目的とした。さらに、維持された怒りの低減を促すための効果的な筆記開示法を開発を行うために、(3) 怒りの維持過程を詳細に解明した上で、(4) 怒りの維持過程に基づいた構造化筆記開示法を開発し、その効果を実証的に明らかにすることを目的とした。

### (対象と方法)

本論文では、大学生および高校生を対象とした5調査（横断的調査、縦断的調査）、探索的なデータ検討、および、大学生を対象とした2回の筆記開示実験からなる、計8研究を実施した。

### (結果)

第4章（研究1）では、ネガティブな感情経験を他者に開示した後の感情および認知に及ぼすネガティブな影響過程について検討を行った。その結果、時期尚早の開示、被開示者による拒絶の反応、開示者側のネガティブな感情の喚起が、出来事への直面を阻害し、ひいては、開示内容に対する思考が混乱した形で記憶に留まることが示唆された。そこで第5章（研究2）では、出来事への直面を促す“筆記開示法”を用いて、維持された怒りの低減効果について実験的な検討を行った。その結果、出来事についての感情・内容・思考をいずれも含む筆記方法が、出来事への理解を促し、怒りの維持状態の低減に寄与することが明らかとなった。この知見を基に、第6章・第7章・第8章（研究3・4・5）では、出来事への直面および理解の欠如として観点から怒りの維持過程を検討した。大学生を対象とした第6章（研究3）の結果では、“受容できない、脅かされる”という“思考の未統合感”が、怒りを維持させうる鍵となることが示された。また、この思考

の未統合感の生起は、“反復思考”を促すだけでなく、“回避行動”の促進を媒介して、反復思考をもたらす過程も示された。高校生を対象とした第7章（研究4）では、大学生と同様に、思考の未統合感の生起が反復思考を増加し、怒りを維持させるという過程が明らかにされた一方で、思考の未統合感の生起は回避行動へは結びつかないことが示され、大学生（研究3）との違いが明らかとなった。また、第8章（研究5）では、怒りの維持過程モデルの頑健性を確認するため、縦断的調査を行った。その結果、思考の未統合感を軸に怒りの維持過程が循環する可能性が明らかとなった。続く第9章（研究6）では、怒りの維持過程を左右する状況要因を明らかにするために探索的検討を行った。その結果、接触頻度の高い相手に対して怒りが維持されることが明らかとなった。第10章（研究7）では、思考の未統合感を高める状況要因についてさらに詳細に検討を行うことに加え、性格特性、意味づけを含めた検討を行った。その結果、状況要因として、接触頻度が高く、かつ、関係継続を望まない相手であるほど、また、性格特性として、感情同定困難傾向が高いほど、思考の未統合感を高めることが示された。さらに、出来事への意味が見出されることで思考の未統合感を低めることが明らかにされた。第11章（研究8）では、研究1～研究7の知見を集約し、“どのような人”が、“どのような書き方”で、“どのような内容”に焦点を当てて筆記開示すれば有効であるか、という視点を加味した“構造化筆記開示法”を開発した。この効果を検討した結果、構造化筆記開示を行った条件が、維持された怒りを低減させるだけでなく、怒りの維持を規定している思考の未統合感も減少させるという結果が得られた。

#### （考察）

第12章では、実証的検討の結果を総括し、怒りの維持過程において思考の未統合感が重要な役割を果たしていることを指摘した。さらに、構造化筆記開示法は、特別な装置や設備を必要としない簡便な方法であるにもかかわらず、出来事への直面を促し、思考の未統合感を減少させ、維持された怒りの低減を促すのに有効な手法であることを明らかにした。最後に、本知見が、理論的および教育・臨床的貢献につながることにについて言及し、今後の課題をまとめた。

### 審 査 の 結 果 の 要 旨

本論文は、主に、怒りの維持過程について解明を行ったとともに、維持された怒りの低減に効果的な構造化筆記開示法を開発するなど、基礎から応用研究まで幅広く、かつ、オリジナリティの高いものとして評価される。さらに、横断調査のみならず縦断調査、文章データの内容分析、実験的介入といった種々の方法を用いて多角的な検証を行った点も評価できる。具体的な成果として、思考の未統合感が怒りを維持させる鍵となり得るという新たな知見を得ている。さらに、本論文で開発された構造化筆記開示法によって、思考の未統合感や怒りの維持状態の低減が見られたように、実践的な意義も有している、今後は、自己に対する怒りや若年層・高齢層への応用など、更なる展開も期待され、教育的・臨床的意義を持つものとして大いに評価される。

平成25年1月30日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（心理学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。